

CERVELLO CREATIVITÀ E BENESSERE a cura di Paolo Manzelli

(tratto da www.benessere.com)

Il pensiero creativo diventa benessere mentale e fisico in quanto si propone come alternativa valida ad escludere i pensieri negativi che limitano la capacità di esplorare il mondo interiore ed inoltre permette di utilizzare a pieno le multiformi capacità cerebrali con il relativo beneficio.

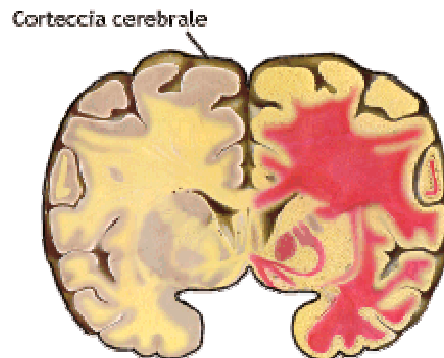
La creatività del pensiero libera dal malessere proprio in quanto svincola la mente dai condizionamenti acquisiti; ciò è particolarmente importante in ogni occasione in cui si ha necessità di una maturazione psichica e mentale. In seguito a cambiamenti che accadono nella vita di ciascuno infatti alcune problematiche spesso divengono irrisolvibili proprio a causa dell'insuccesso di ogni tentativo teso a cercare soluzioni sulla base di schemi mentali e comportamenti obsoleti, anziché provare a rileggere creativamente la situazione contingente.

Tali considerazioni fanno capire l'importanza di conoscere il funzionamento basilare della struttura del cervello così da evitare l'insuccesso dovuto al non saper rimuovere quella opacità intellettuale e cristallizzazione mentale che generano pensiero negativo e di conseguenza malessere psico-fisico.

Struttura del cervello

Il Cervello è suddiviso in due principali sezioni Destra e Sinistra , che nell'evoluzione si sono particolarmente differenziate modificando le infrastrutture neuronali degli Emisferi Cerebrali Superiori.

Tale suddivisione del cervello in due sezioni rispecchia il fatto che anche il nostro corpo ha un articolazione binaria: abbiamo infatti due occhi, due orecchie, due buchi del naso, una lingua che differenzia il dolce dal salato ... due mani due gambe e così via dicendo.



Emisferi cerebrali

Ciò suggerisce che le funzionalità del cervello, come espressione di una attività pensante, sia anch'essa duplice, e ciò vuol dire che possiamo significare ciò che osserviamo mediante due modalità alternative e complementari: l'una **logico-razionale** (cioè sequenziale, analitica, deduttiva) ed l'altra **intuitiva-olistica** (cioè sintetica, globalizzante, induttiva) le quali corrispondono fondamentalmente alle procedure funzionalmente differenziate delle attività dei due emisferi cerebrali.

È importante capire come queste due modalità di pensare possano essere correttamente coordinate per acquisire differenti livelli e stili di pensiero, senza generare contraddizioni che interiormente

conducono a pericolose scissioni della presa di coscienza nella costruzione di una propria personalità creativa.

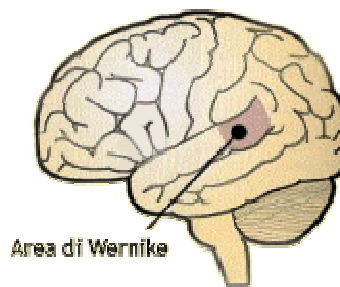
Dagli studi di RMF (Risonanza Magnetica Funzionale) si interpreta la differente funzionalità dei due emisferi cerebrali come duplice capacità di mettere in correlazione la Memoria a Lungo Termine (MLT) con i processi di Memorizzazione a Breve Termine (MBL) da cui consegue la maggiore o minore capacità e rapidità di azione/reazione del pensiero.

Il pensiero è infatti determinato dal flusso di attività mnestiche che utilizzano differenti schemi di relazioni tra MLT e MBT, i quali vanno ad interporre il vecchio ed il nuovo flusso di informazione circolante tra il mondo esterno e la nostra abilità cerebrale fisiologica.

Emisfero sinistro: modalità logico formali per semplificare la complessità dell'informazione

La funzionalità logico-razionale dell' Emisfero Sinistro si sviluppa attivando la capacità associativa della Area di Wernike che tende a facilitare un'integrazione con la MLT.

Area di Wernike



È l'area del cervello cruciale per la comprensione del linguaggio. I soggetti che hanno danni neurofisiologici in quell'area non comprendono il significato delle parole e non riescono ad esprimersi. Fu così chiamata perché fu scoperta da Carl Wernike nel 1874.

L'operazione logico-significativa si basa sostanzialmente sulla combinazione di **quattro operatori logico-formali** che corrispondono nel linguaggio parlato a: < SI, NO, E, O > che servono per analizzare e combinare in termini di unità più semplici la dinamica complessa del flusso della informazione. Il SI fa procedere il flusso del pensiero e la E permette di connettere una sezione o immagine acquisita con una successiva, mentre il NO interrompe il flusso del pensiero e lo devia verso un'alternativa selezionata da O.

Questa Modalità del **Pensiero Logico** attribuibile alla predominanza delle attività dell'Emisfero Sinistro del Cervello, indirizza l'attenzione ed il confronto attuabile in termini di riconoscimento e di identità, con la passata esperienza acquisita della MLT (memoria a lungo termine). Il pensiero logico, mediante i suoi operatori analitici, ha la capacità di scoprire il miglior modo di combinare sezioni del flusso di informazione separandolo, selezionandolo e combinandone le sezioni prescelte ed infine generandone una estensione capace di determinare un pronostico sul da farsi; in questo modo diviene possibile risolvere i problemi complessi mediante una elaborazione significativa del flusso di informazione (PROBLEM - SOLVING). Certamente tale metodologia contiene il rischio di consolidare le proprie modalità di pensiero attivando sistematicamente le aree cerebrali che permettono di combinare nel miglior modo il risultato di una riflessione logica, ma di fatto ciò non permette al cervello nella sua intelligenza funzionale di riorganizzare intuitivamente l'informazione complessiva mediante percorsi paralleli più propri delle modalità di pensiero dell'Emisfero Destro.

Emisfero Destro e Pensiero Laterale per modificare gli schemi logico-interpretativi

In questo emisfero ha luogo la modalità di pensiero corrispondente nel linguaggio parlato al SE. Il SE corrisponde ad un atteggiamento di Dubbio tendente a favorire l'intuito ed anche la fantasia, cioè le attività cerebrali che indubbiamente divengono necessarie proprio per la valutazione complessiva di schemi logici applicati troppo rigidamente, i quali tendono ad impedire la capacità di delineare nuove significazioni sulla base di rinnovate aspettative, non facilmente prevedibili mediante la ripetitiva applicazione delle sequenze combinatorie degli operatori logico formali.

L'utilizzazione del SE permette di renderci coscienti dei limiti del pensiero logico-formale e quindi facilita la capacità di sviluppare le attività parallele del PENSIERO LATERALE (Lateral Thinking) al fine di EVITARE GLI ERRORI ancor PRIMA di RISOLVERLI (PROBLEM - SAVING).

Il medico psicologo, Edward De Bono identifica quattro fattori importanti che suggeriscono un atteggiamento volto a utilizzare in modo sinergico e complementare il pensiero laterale: 1) al fine di riconoscere e modificare i criteri e le idee dominanti 2) le quali polarizzano la percezione di un problema, 3) ed impediscono di cercare modalità differenti di guardare le cose 4) e quindi di flessibilizzare il controllo rigido del pensiero logico-lineare per incoraggiare lo sviluppo della creatività.

La creatività é pertanto a portata di mano di ciascuno di noi, infatti l'essere creativi non dipende esclusivamente dalla genetica, proprio perché i geni non sono capaci di gestire i cambiamenti fisici e mentali che si manifestano nell'arco di una vita.

La creatività è quindi il modo di saper utilizzare la plasticità del cervello per rispondere alla complessità degli eventi, mettendo in funzione le molteplici ed articolate funzioni intellettive di cui ciascuno di noi é geneticamente dotato.

Come un blocco di marmo prende la forma pensata dalla creatività dello scultore, così il cervello di ciascuno di noi può essere potenziato da noi stessi, migliorando coscientemente le funzioni intellettive, ed acquisendo in tal modo un benessere derivante dalla fiducia nelle proprie naturali capacità creative. Ricordiamo che divenire creativi non significa solo inventare qualcosa di nuovo o essere originali per forza, ma essenzialmente significa invece trovare soddisfazione nell'utilizzare al meglio entrambe le potenzialità di sviluppo del proprio cervello.